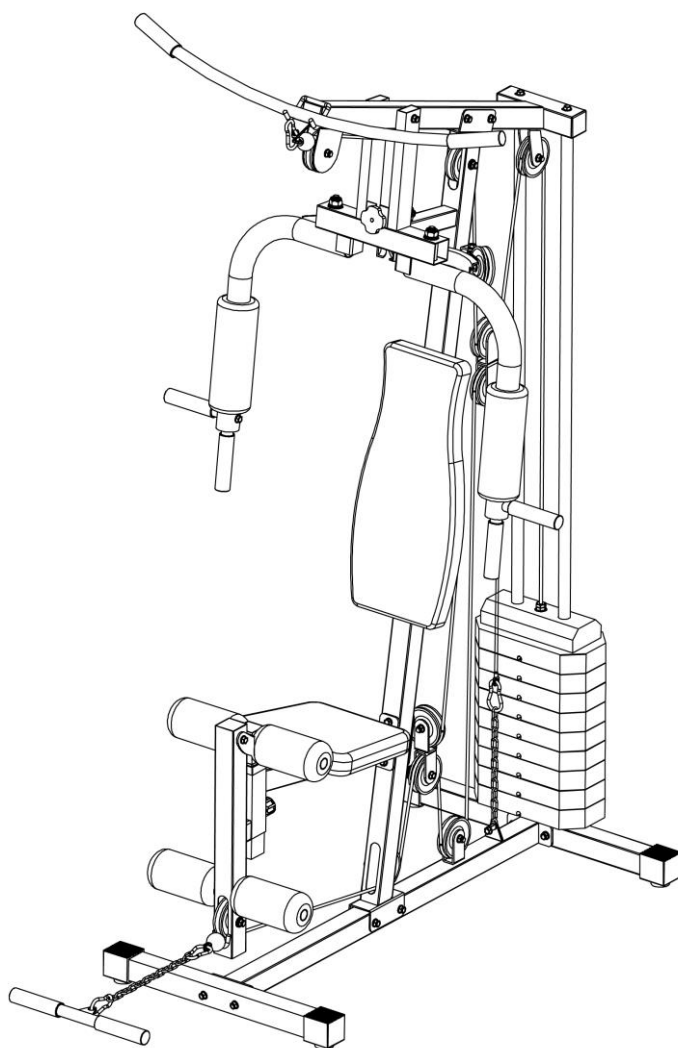




MULTISTAZIO NE HOME GYM



ISTRUZIONI PER L'INSTALLAZIONE

Istruzioni di sicurezza importanti

Si prega di conservare questo manuale in un luogo sicuro per poterlo consultare facilmente.

1. È importante aver letto per intero questo manuale prima di assemblare e utilizzare l'attrezzo. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se l'attrezzo viene assemblato, mantenuto e utilizzato in modo corretto. È vostra responsabilità fare in modo che chiunque utilizzi l'attrezzo sia stato informato in merito a tutte le avvertenze e precauzioni d'uso.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario che consultiate il medico, per stabilire se le vostre condizioni fisiche o mediche potrebbero comportare un rischio per la vostra salute o sicurezza, o impedire il corretto utilizzo dell'attrezzo da parte vostra. Il parere del medico è indispensabile se state assumendo farmaci che regolano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o i livelli di colesterolo.
3. Prestate attenzione ai segnali che vi invia il vostro corpo. Un allenamento errato o eccessivo può danneggiare la vostra salute. Interrompete l'esercizio se accusate uno dei seguenti sintomi: Dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro eccessivamente corto, capogiri, vertigine o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, dovete consultare il vostro medico prima di continuare il vostro programma di allenamento.
4. Tenete l'attrezzo fuori dalla portata di bambini e animali domestici. Il prodotto è stato progettato esclusivamente per l'utilizzo da parte di adulti.
5. Usate l'attrezzo su una superficie piana e solida, utilizzando una copertura protettiva per il pavimento o la moquette. Per garantire la sicurezza, intorno all'apparecchio deve esserci almeno 0,5 m di spazio libero.
6. Prima di utilizzare l'attrezzo, controllate che i dadi e le viti siano ben serrati.
7. La sicurezza dell'attrezzo sarà garantita solo se si effettuano regolari controlli sui danni e/o l'usura.
8. Utilizzate sempre l'apparecchio seguendo i suggerimenti d'uso. Se individuate un elemento difettoso durante il montaggio o il controllo dell'attrezzo, o se sentite rumori insoliti provenienti dal prodotto durante il suo uso, fermatevi immediatamente. Non riutilizzatelo fino a quando il problema sarà stato risolto.
9. Indossate un abbigliamento adeguato per utilizzare l'apparecchio. Evitate abiti troppo larghi, che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo, o che possano limitare o impedire i movimenti.
10. L'apparecchio non è adatto per scopi terapeutici.
11. Prestate attenzione quando sollevate o spostate l'apparecchio, in modo da non causare danni alla vostra schiena. Utilizzate sempre le tecniche di sollevamento adeguate e/o chiedete l'aiuto necessario.

Istruzioni di sicurezza importanti



15 seconds for each



20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



20 seconds



30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



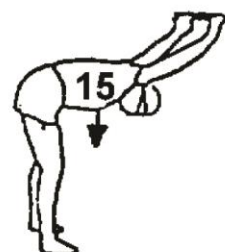
20 seconds



20 seconds for each leg



5 times



15 seconds

ELENCO PEZZI

PEZZO N.

DESCRIZIONE

Q. TÀ

01	STRUTTURA BASE	1
02	ASTA GUIDA	2
03	PEDANA DI APPOGGIO POSTERIORE	1
04	PEDANA DI APPOGGIO ANTERIORE	1
05	ALBERO SELETTORE	1
06	PIASTRA SUPERIORE	1
07	PIASTRA SUPPORTO	1
08	PIASTRA PESO	9
09	CUSCINETTO GOMMA	2
10	TELAIO PRINCIPALE	1
11	TELAIO REGOLABILE GAMBE	1
12	TRAVE A CROCE SUPERIORE	1
13	UNITÀ SEDILE	1
14	ESTENSORE GAMBE	1
15	BARRA PRESSA	1
16	BRACCIO BUTTERFLY SINISTRO	1
17	BRACCIO BUTTERFLY DESTRO	1
18	PERNO SELETTORE PRESSA	1
19	SEDILE	1
20	SCHIENALE	1
21	BLOCCO PULEGGIA	2
22	BLOCCO PULEGGIA FLUTTUANTE (A)	1
23	BLOCCO PULEGGIA FLUTTUANTE (B)	1
24	CAVO	1
25	CAVO	1
26	CAVO	1
27	CATENA	2
28	SPUGNA BRACCIO	2
29	SPUGNA GAMBA	4
30	BARRA LATERALE	1
31	BARRA A SPIRALE	1
32	SUPPORTO SPUGNA	2
33	PULEGGIA	12
35	MOSCHETTONE CATENA	5
36	IMPUGNATURA ANTISCIVOLO	8
37	PARACOLPI	1
38	BOCCOLA TONDA	1
39	BOCCOLA IN PLASTICA	4
40	25MM TERMINALE TONDO	4
41	50MM TERMINALE QUADRATO	9
42	TERMINALE GOMMA	4
43	TUBO IMPUGNATURA	2

ELENCO PEZZI

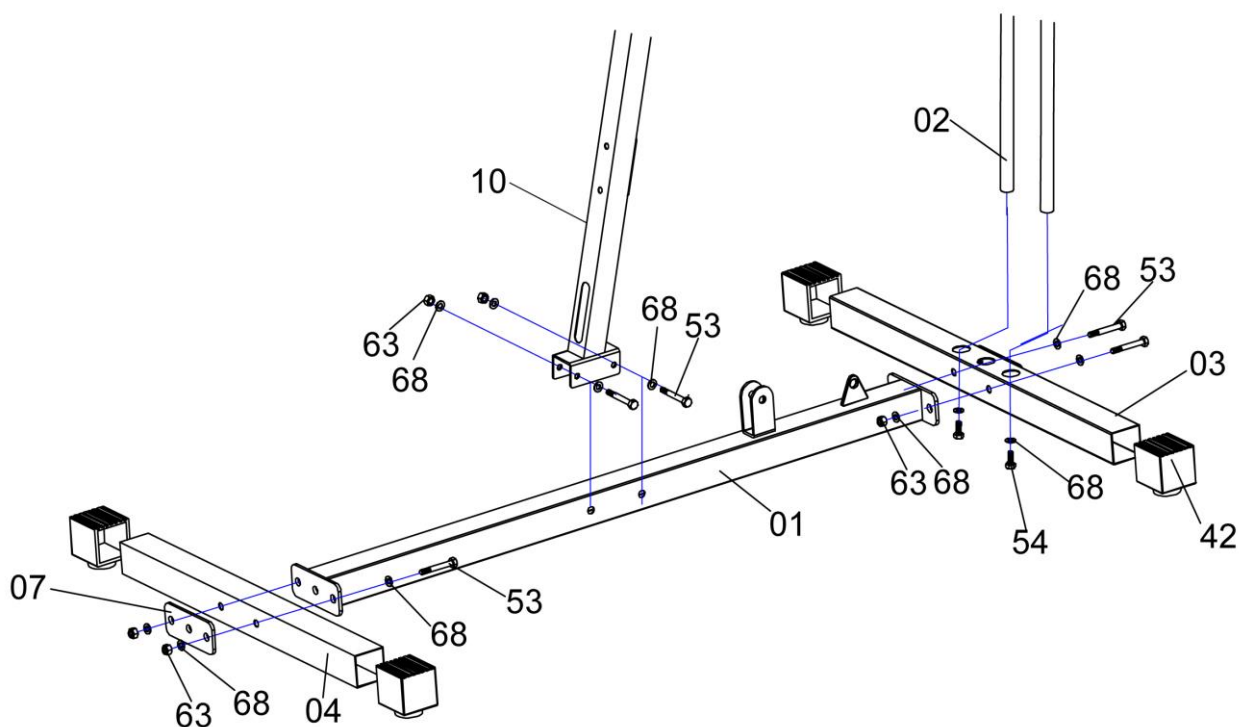
PEZZO N.

DESCRIZIONE

Q. TÀ

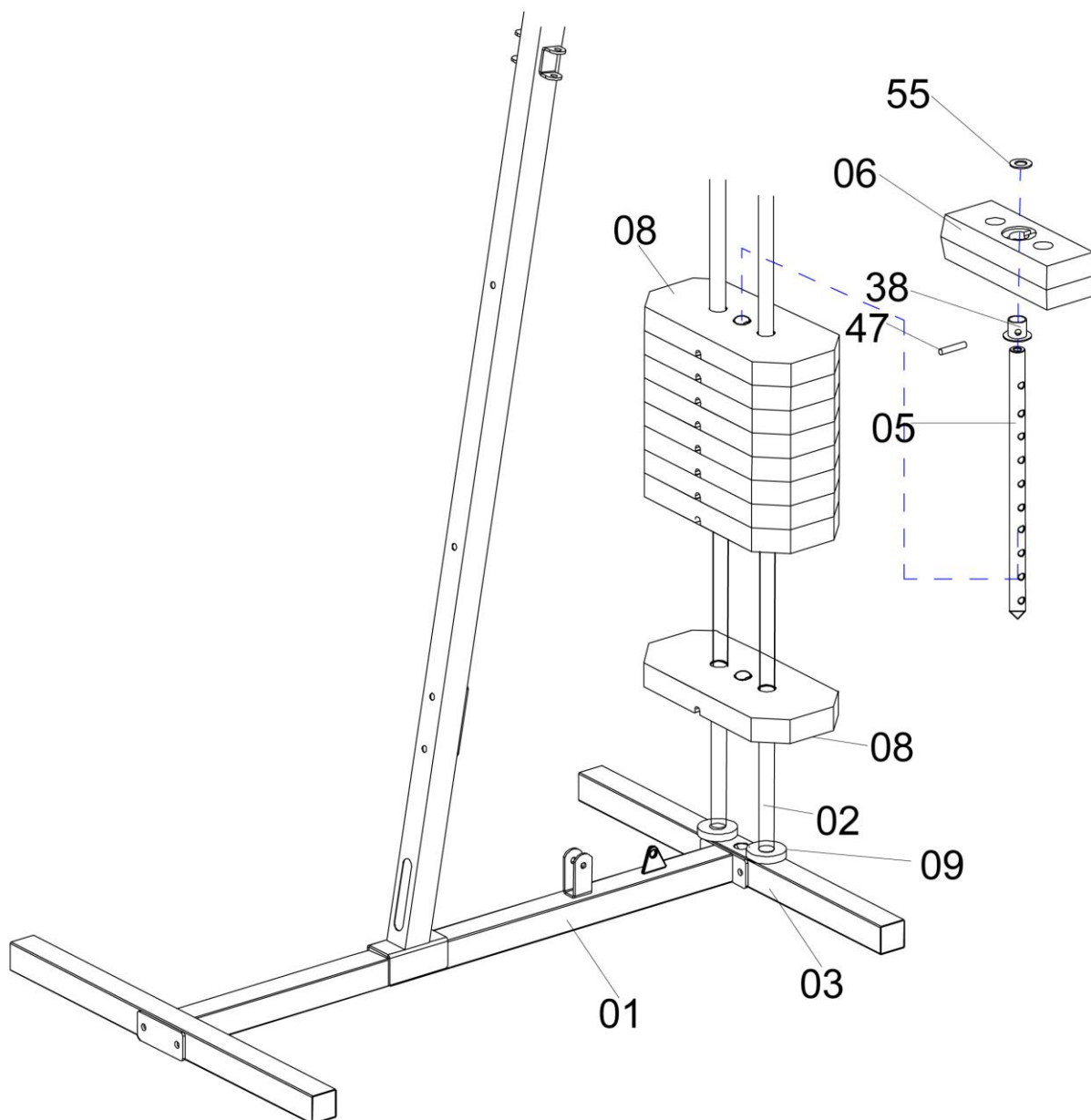
44	PERNO SELETTORE PESI	1
46	BULLONE ESAGONALE M12*125	1
48	BULLONE ESAGONALE M10*40mm	10
49	BULLONE ESAGONALE M10*75mm	1
51	DADO M10	2
52	BULLONE ESAGONALE M8*40mm	1
53	BULLONE ESAGONALE M10*70mm	12
54	BULLONE ESAGONALE M10*20mm	6
55	RONDELLA OD48mm*ID13mm	1
57	BULLONE ESAGONALE M8*70mm	2
59	BULLONE ESAGONALE M8*20mm	4
61	DADO IN NYLON M12	3
62	BULLONE ESAGONALE M10*35mm	2
63	DADO IN NYLON M10	27
64	DADO IN NYLON M8	1
65	RONDELLA M12	4
68	RONDELLA M10	60
68	RONDELLA M10	60
71	BOCCOLA LUBRIFICATA	4
74	Tappo $\varnothing$ 26x50mm	2
75	COPERTURA GOMMA	2
76	PERNO	1
77	BULLONE ESAGONALE M10*65mm	2

Passaggio 1 - Istruzioni per l'installazione



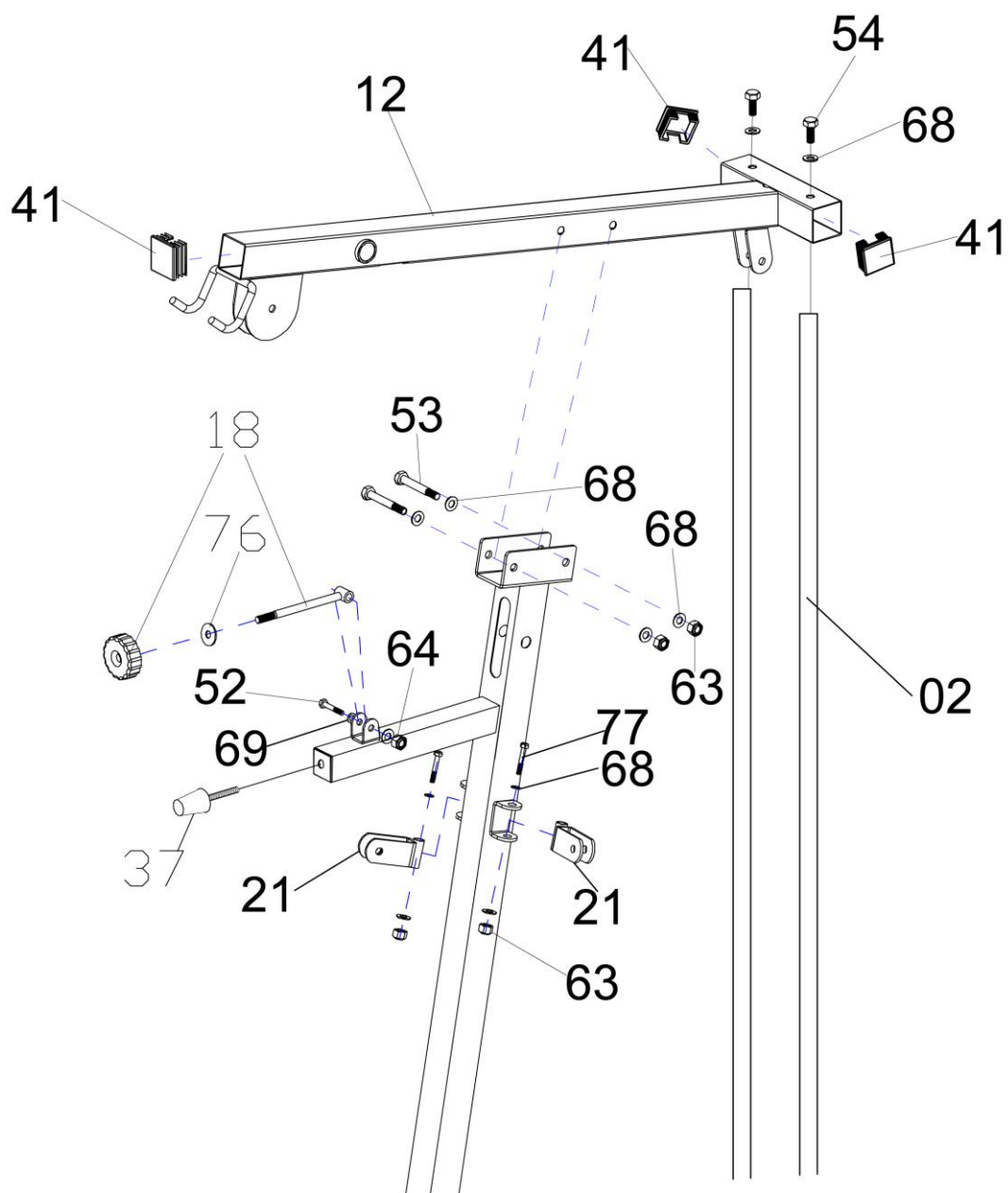
1. Collegate l'asta guida (02) alla pedana di appoggio (03) usando 2 bulloni esagonali M10x20 (54) e 2 Rondelle M10 (68).
2. Collegate la pedana di appoggio (03) alla struttura di base (01) usando 2 bulloni esagonali M10x70 (53), 2 Rondelle M10 (68) e 2 dadi in nylon M10 (63).
3. Collegate il montante principale (10) alla struttura base (01) usando 2 bulloni esagonali M10x70 (53), 4 Rondelle M10 (68) e 2 dadi in nylon M10 (63).
4. Fissate la pedana di appoggio anteriore (04) e la piastra supporto (07) alla struttura base (01) servendovi di 2 bulloni esagonali M10x70 (53), 4 rondelle M10 e 2 dadi in nylon M10 (63).

Passaggio 2 - Istruzioni per l'installazione



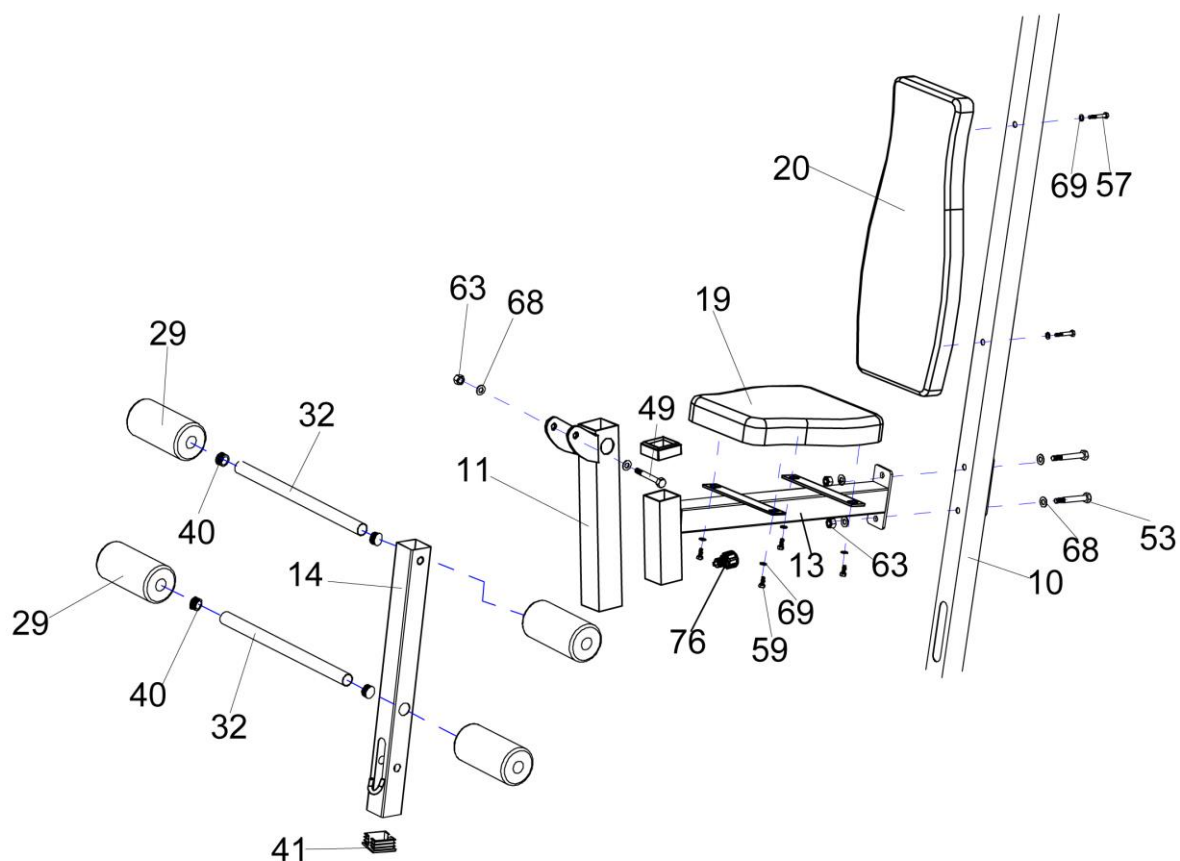
1. Fate scorrere i 2 cuscinetti in gomma (09) sulle aste guida (02) seguiti dalle 9 piastre peso (08).
2. Prendete l'albero di selezione (05) e montate le 25 boccole tonde (38) e l'innesto rapido (47) come mostrato. Fate scorrere la piastra superiore (06) sull'asta guida (02) e posizionate l'albero di selezione (05) in posizione, impostate la piastra superiore (06) sulla parte superiore della colonna di piastre peso (08).

Passaggio 3 - Istruzioni per l'installazione



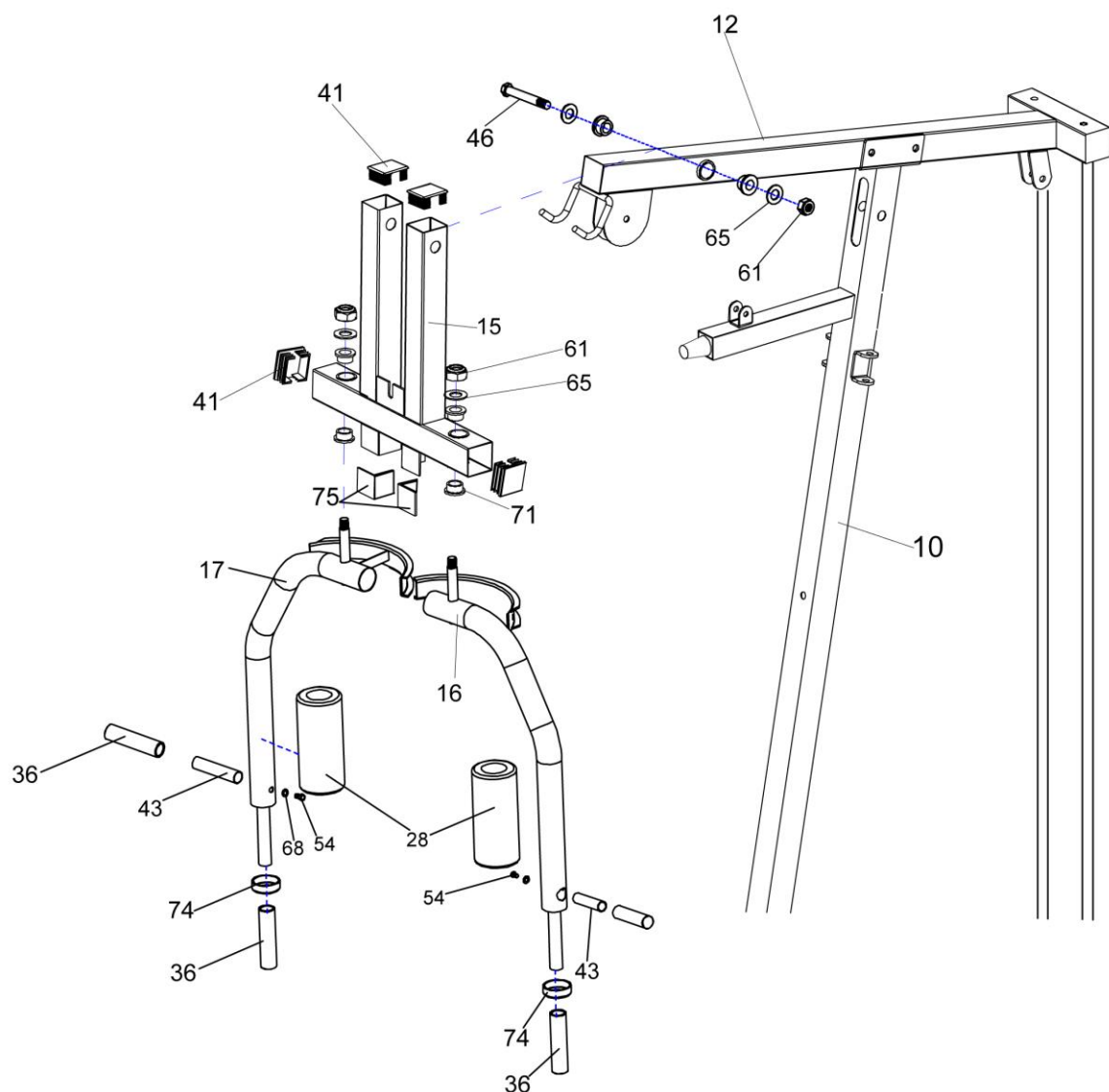
1. Fissate la trave a croce superiore (12) al telaio principale (10) dall'alto e collegate le aste guida (02) alla trave (12) usando 2 bulloni esagonali M10*20mm (54) , 2 bulloni esagonali M10x70 (53), 6 rondelle M10 (68) e 2 dadi in nylon M10 (63).
2. Attaccate il paracolpi in gomma (37) al telaio principale (10).
3. Fissate il blocco puleggia (21) al telaio principale (10), usando 2 bulloni esagonali M10x65mm (77), 4 rondelle M10 (68) e 2 dadi in nylon M10(63).
4. Installate il perno selettore pressa (18) sul telaio principale (10) con un bullone esagonale M8*40mm (52), 2 rondelle M8 (69) e un dado in nylon M8 (64).

Passaggio 4 - Istruzioni per l'installazione



1. Fissate il telaio del sedile (13) al telaio principale (10), usando 2 bulloni esagonali M10x70 (53), 4 rondelle M10 (68) e 2 dadi in nylon M10 (63).
2. Inserite il telaio regolabile gambe (11) nel telaio gambe (13), fissate con il perno (76)
3. Fissate l'estensore gambe (14) al telaio regolabile gambe (11) usando un bullone esagonale M10x75 (49), 2 rondelle M10 (68) e un dado in nylon M10 (63).
4. Fissate lo schienale (20) al telaio principale (10) con 2 bulloni esagonali M8x70 (57) e 2 rondelle M8 (69) come mostrato.
5. Fissate il sedile (19) al telaio del sedile (13) con 4 bulloni esagonali M8x20 (59) e 4 rondelle M8 (69) come mostrato.
6. Fate scorrere il supporto in spugna (32) nell'apposito foro.
7. Fate scorrere i cuscinetti in spugna per le gambe (29) sul supporto spugna (32).

Passaggio 5 - Istruzioni per l'installazione



1. Fissate la barra pressa (15) alla trave a croce superiore (12) usando un bullone esagonale M12*110 (46), la boccola lubrificata (71), 2 rondelle M12 (65) e un dado in nylon M12 (61) come mostrato.
2. Fissate i cuscinetti braccia (28) e le impugnature antiscivolo (36) sui bracci butterfly (16 e 17).
3. Fissate il tubolare impugnatura (43) e l'impugnatura antiscivolo ai bracci butterfly (16 e 17) con i bulloni esagonali M10x20 (54) e rondelle M10 (68) come mostrato.
4. Installate i bracci butterfly (16 e 17) sulla barra pressa (15) usando la boccola lubrificata (71), rondelle (65) e dadi in nylon (61) come mostrato.

ASSEMBLAGGIO CAVI

1. MONTAGGIO CAVO LUNGO SUPERIORE (24)

INFILARE L'ESTREMITA' DEL CAVO SENZA LA SFERA ATTRAVERSO LA PULEGGIA N. 1, LA PULEGGIA 2 SOTTO E INTORNO ALLA PULEGGIA 3 ALL'INTERNO DELLA STAFFA PORTA PULEGGE, QUINDI SULLA PULEGGIA 4 E IN BASSO FINO A FISSARLO SULLE PIASTRE PESI USANDO BULLOONI M12 E RONDELLE (55) COME MOSTRATO.

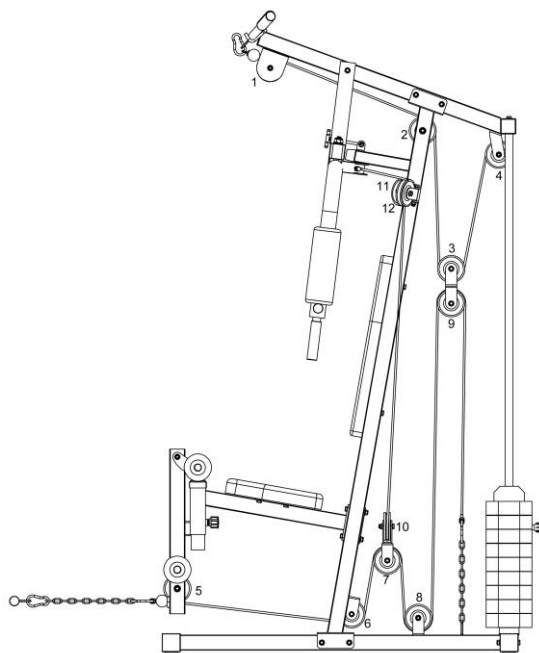
2. MONTAGGIO CAVO MEDIANO (25)

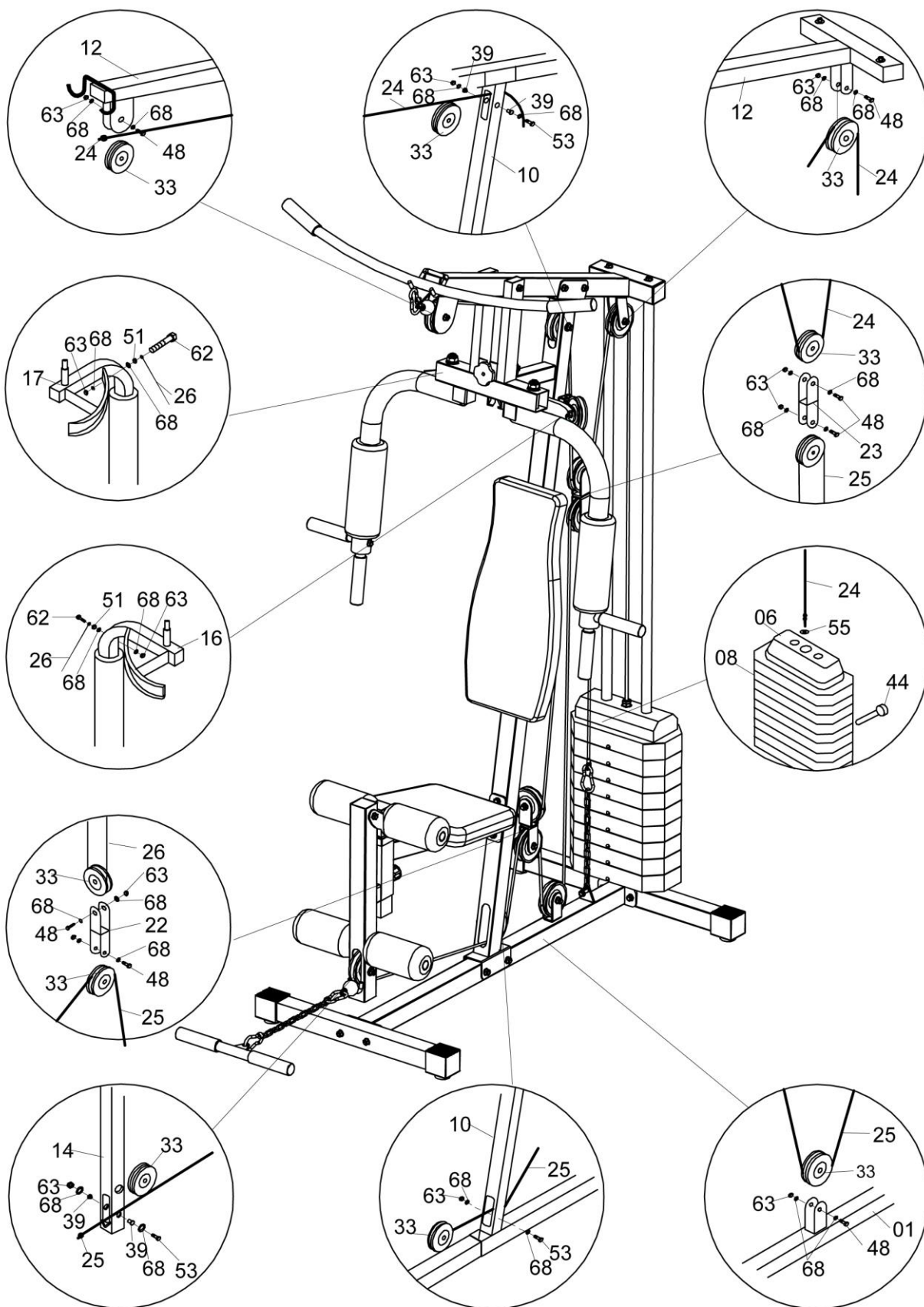
INFILATE L'ESTREMITA' DEL CAVO SENZA LA SFERA ATTRAVERSO LA PULEGGIA 5, LA PULEGGIA 6, SOPRA E ATTORNO ALLA PULEGGIA 7, ALL'INTERNO DELLA STAFFA PORTA PULEGGE, QUINDI SCENDERE E INFILARLO NELLA PULEGGIA 8, SALITE ATTORNO ALLA PULEGGIA 9 FISSANDOLO ALLA STAFFA PORTA PULEGGIA, SCENDETE E AGGANCIATE CON I MOSCHETTONI E LA CATENA ALL'ESTREMITA' DEL CAVO.

3. MONTAGGIO DEL CAVO BUTTERFLY

PRENDETE UN'ESTREMITA' DEL CAVO E FISSATELO AL BRACCIO BUTTEFLY COME MOSTRATO, SERVENDOVÌ DI BULLONI ESAGONALI M10*35MM (62), DADI M10 (51), RONDELLE M10 (68) E DADI IN NYLON M10 (63) PER FISSARLO, QUINDI INSERITE L'ALTRA ESTREMITA' DEL CAVO NELLA PULEGGIA 10 E SCENDETEINTORNO ALLA PULEGGIA 11, DENTRO LA STAFFA PORTA PULEGGE (22), SALITE E PASSATELO ATTRAVERSO LA PULEGGIA 12, INFINE FISSATELO CON I BULLONI, COME MOSTRATO IN FIGURA, USATE I MOSCHETTONI PER ASSICURARE IL CAVO.

***NOTA: Se notate che il cavo non è lungo a sufficienza, utilizzare la catena regolabile e i moschettoni.**





GUIDA PER GLI ESERCIZI

Utilizzare il vostro attrezzo vi garantirà numerosi benefici: migliorerà la vostra forma fisica, il tono muscolare e, in abbinamento a un regime dietetico controllato, vi aiuterà a perdere peso.

1. Fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a far sì che il sangue affluisca in tutto il corpo e a far lavorare i muscoli in modo appropriato. Riduce inoltre il rischio di crampi e di lesioni muscolari. È consigliabile eseguire alcuni esercizi di allungamento come mostrato dall'immagine in basso. Ciascuna posizione dovrebbe essere mantenuta per circa 30 secondi, ma senza forzare o stratonare la muscolatura - se sentite dolore, **FERMATEVI**.



2. Fase di defaticamento

In questa fase lasciate che il vostro sistema cardiovascolare e muscolare tornino allo stato di riposo. Si tratta della ripetizione dell'esercizio di riscaldamento; potete ad esempio ridurre il tempo e continuare per circa 5 minuti. A questo punto, ripetete gli esercizi di allungamento, ricordando sempre di non sforzare i muscoli e di non stratonarli.

Man mano che la vostra forma migliorerà, potreste aver bisogno di un allenamento più prolungato e più intenso. È consigliabile allenarsi almeno tre volte alla settimana e, se possibile, distribuire gli allenamenti in modo uniforme nel corso della settimana.

PRODOTTO IMPORTATO DA

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 4 Palazzo A5

Assago (MI) PI 08567220960